



ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

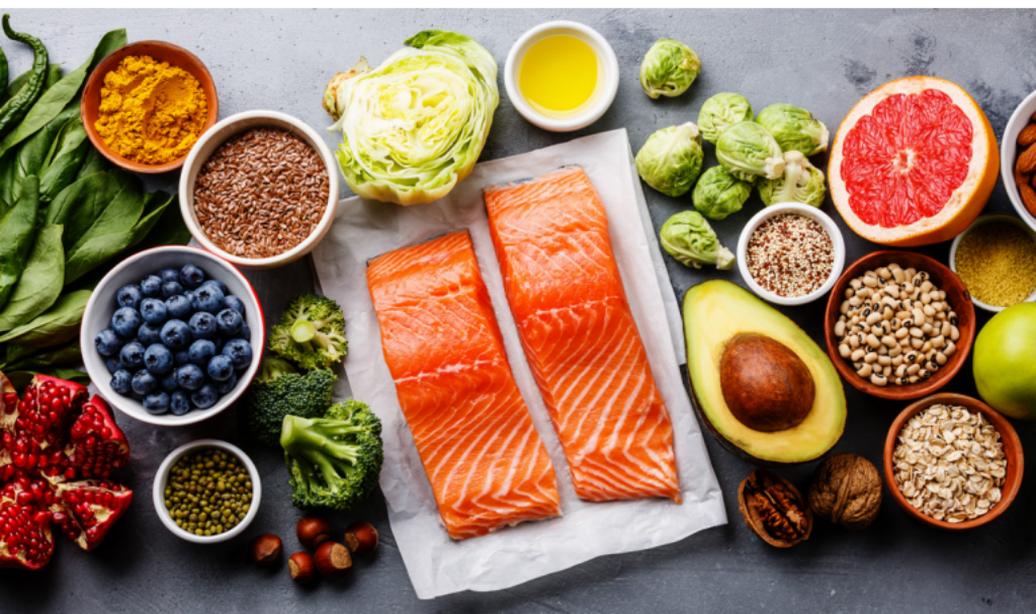
CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Una alimentación saludable podría reducir su riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Una alimentación saludable puede ayudar a mejorar su salud general, incluso la del cerebro.

Una alimentación saludable:

- Enfatiza las frutas, las verduras, los granos enteros, y la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo puede tener una alimentación saludable.



Para obtener más información

Información sobre la alimentación saludable

- Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8.ª edición health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines
- ChooseMyPlate - www.choosemyplate.gov

Información sobre la salud del cerebro

- Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC www.cdc.gov/aging
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas www.chronicdisease.org/page/HealthyAging
- Asociación de Alzheimer - www.alz.org



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS
Promoting Health. Preventing Disease.



El proyecto de integración de los mensajes sobre el Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de 200.000 dólares, financiados al 100% por los CDC/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.

